

**Einnig getur verið gagnlegt að leita til eftirfarandi þjónustuaðila:**

**Landspítali – bráðþjónusta geðsviðs:** Móttakan við Hringbraut er opin öllum þeim sem eiga við bráð geðræn vandamál að stríða, s: 543-4050.

**Heilsugæslustöðvar á höfuðborgarsvæðinu:** Hluti þeirra sem þjást af geðröskunum leita til heilsugæslunnar eftir aðstoð. Meðferð margra fer fram þar

**Félagsþjónusta á Stór-Reykjavíkursvæðinu:** Velferðarsvið fer með ábyrgð á velferðarþjónustu Reykjavíkurborgar fyrir alla aldurshópa. Á þjónustumiðstöðvum eru starfandi þekkingarmiðstöðvar um ýmsa málaflokka, svo sem fjölskyldumeðferð, fjölmenningu og fatlaða, s: 411-1111. [www.reykjavik.is](http://www.reykjavik.is)

**Hjálparsími Rauða krossins, 1717:** Númerið er gjaldfrjálst og er opið allan sólarhringinn fyrir þá sem þurfa aðstoð vegna depurðar, einmanaleika, kvíða, þunglyndis eða sjálfsvígshugsana. Heimasiða Rauða krossins er [www.redcross.is](http://www.redcross.is).

**Gagnlegir vefir:**

[www.doktor.is](http://www.doktor.is)

[www.landspitali.is](http://www.landspitali.is)

[www.logreglan.is](http://www.logreglan.is)

Heimild:

Vefur landlæknisembættisins ([www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)).



HÁSKÓLI ÍSLANDS

## Þunglyndi

Þunglyndi er alvarlegur sjúkdómur sem getur lagst á alla, óháð stétt og stöðu. Á Íslandi þjást 12-15 þúsund manns af þunglyndi á hverjum tíma. Þótt þunglyndi sé svo algengt gerir fólk sér oft litla grein fyrir eðli sjúkdómsins og þar gætir oft misskilnings. Þunglyndi er ekki merki um dugleysi, ekki fremur en sykursýki eða of hár blóðþrýstingur.

Orsaka er að leita í flóknu samspili arfgengra áhættuþátta, áfalla og viðvarandi álags sem móta viðbrögð einstaklingsins gegn streitu og áföllum og auka líkur á sjúklegu þunglyndi. Allir geta orðið fyrir því að veikjast af þunglyndi.

Fólk veikist oft af þunglyndi mitt í dagsins önn. Stundum er erfitt að greina það frá venjulegri óánægju, viðbrögðum við missi og sorg, eða krísu í einkalífinu. Fyrstu kvartanir við lækni eru stundum um líkamlega þætti, eins og langvarandi þreytu eða slen, eða óljósa og breytilega verki. Með ítarlegum spurningum fæst þó yfirleitt alltaf örugg greining á sjúkdómnum. Greiningin er afar mikilvæg því að flestir sem eru að glíma við þunglyndi geta fengið áhrifaríka meðferð.

Þunglyndi hefur margvísleg einkenni, sem öll hafa í för með sér að draga úr lífsgleði og framtaki, lækka geðslag, hægja á hugsunum og atferli. Allt þetta dregur úr þreki einstaklings til að sinna daglegum skyldum, rækta fjölskyldu og vini. Alvarlegu þunglyndi fylgja ýmis einkenni til viðbótar því að vera dapur eða niðurdreginn. Í þunglyndi verða ekki aðeins breytingar á líðan, heldur einnig á hugsunum, líkamsviðbrögðum og hegðun.

Ef þunglyndið greinist ekki leiðir það til óþarfra þjáninga og viðvarandi röskunar á starfsgetu og lífsgæðum. Þegar verst lætur getur þunglyndið stefnt lífi sjúklings í óefni, jafnvel sjálfsvígshættu.

**Mikilvægt:** Þunglyndi er engin „ímyndun“, heldur algengur og stundum lífshættulegur sjúkdómur sem oftast er læknanlegur og alltaf er hægt að ráða einhverja bót á.

Þunglyndi er einn þyngsti og dýrasti sjúkdómurinn á heimsvísu, jafnt í háþróuðum löndum sem í þróunarlöndum.

Þunglyndi er algengur sjúkdómur; 15-25% einstaklinga geta búist við því að verða þunglyndir einhvern tíma á ævinni.

Þunglyndi byrjar snemma á ævinni, mjög oft á bilinu 18-30 ára.

Þunglyndi tengist mjög oft kvíðaröskunum og áfengissýki.

Þunglyndi fylgir oft langvinnnum líkamlegum sjúkdómum.

Þunglyndi birtist stundum sem safn líkamlegra einkenna.

Þunglyndi er oft flókið í greiningu, ekki síst vegna þess að einstaklingurinn sjálfur áttar sig oft ekki á því að vanlíðan hans/hennar og andlegt og líkamlegt þróttleysi geti verið af völdum þunglyndis.

Þegar vandað er til greiningar og meðferðar er árangur síst lakari en við aðra algenga sjúkdóma.

**Meðferð við þunglyndi:** Hugræn atferlismeðferð er sálfræðimeðferð sem hefur gefist vel við þunglyndi. Í meðferðinni er unnið að því að hafa áhrif á líðan og draga úr þunglyndiseinkennum með því að breyta hugarfari og hegðun. Markmiðið er að draga úr neikvæðum hugsunum og auka virkni. Hugræn atferlismeðferð fer venjulega fram í nánu samstarfi við meðferðaraðila, þótt skjólstæðingurinn taki smám saman sjálfur meiri ábyrgð á eigin bata með stuðningi og aðstoð meðferðaraðilans. Í vægu þunglyndi er hægt að nýta sér hugræna atferlismeðferð með tiltölulega litlum stuðningi meðferðaraðila.

Í alvarlegu þunglyndi ætti hins vegar alltaf að leita aðstoðar fagfólks og ræða m.a. möguleika á lyfjameðferð. Í meðaldjúpu þunglyndi geta lyf hjálpað mörgum við að rjúfa vítahringinn og þegar líðanin batnar er auðveldara að takast sjálfur á við þunglyndiseinkennin t.d. neikvæðar hugsanir og óvirkni. Sumir vilja ekki nota lyf nema í ítrustu neyð af ýmsum ástæðum. Ljóst er að þunglyndislyf gagnast fólki misvel auk þess sem aukaverkanir gera suma fráhverfa lyfjameðferð. Oft geta þessi meðferðarform þ.e. hugræn atferlismeðferð, lyfjameðferð og markviss þjálfun samtímis bætt heildarárangur meðferðarinnar.

### **Frekari aðstoð:**

Ef þú heldur að þú kunnir að vera þunglynd(ur) þá er best að ræða fyrst við heimilislækninn þinn. Heimilislæknar hafa upplýsingar um alla staðbundna þjónustu sem gæti reynst þér hjálpleg.

### **Sálfræðileg þjónusta fyrir nemendur Háskóla Íslands:**

Katrín Sverrisdóttir er sálfræðingur við NSHÍ. Katrín sinnir meðal annars sálfræðilegri greiningu, ráðgjöf og stuðningi við háskólastúdenta í einstaklingsviðtölum og með hópráðgjöf. Bóka þarf viðtöl fyrirfram á skrifstofu NSHÍ eða í síma 525-4315.

Upplýsingar um námskeið er að finna undir krækjum hér til vinstri auk þess sem hagnýtt efni um geðheilbrigði og geðrækt er að finna á [Geðspekivef Háskóla Íslands](#).

Háskólastúdentum stendur auk þess til boða að nýta sér sálfræðiþjónustu cand.psych. nema í sálfræðideild háskólans. Þjónusta cand. psych. nema er veitt undir faglegri handleiðslu löggiltra sálfræðinga. Ítarlegar upplýsingar um þjónustuna er að finna á vef sálfræðideildar: [Sálfræðiráðgjöf háskólanema](#).